

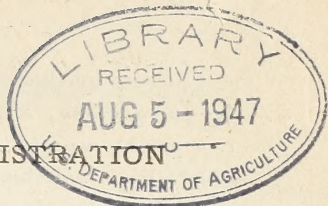
Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Ag 84 / FL
Flouren

Armenian

no. 4



Reserve

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott
FOOD ADMINISTRATOR FOR MASSACHUSETTS

ԿԵՐԱԿՈՒՐԴ ԽԵԼՍՑԻ ԿԵՐՊՈՎ ԸՆՏՐԷ ՌԵՍՈՒՄԱՍԻՐԷ ԿԵՐԱԿՈՒՐԻ ԱՅՍ ՀԻՆԳ ԿՐՈՒՓՆԵՐԸ

Աժէն կերակուր որ կուտես, կրնայ դրուիլ այս կրուփնե-
րէն մէկին մէջ: Իւրաքանչիւր կրուփ կը ծառայէ մասնաւոր նը-
պատակի մը, մարմնին սնունդ տալու մէջ:

Աժէն օր, դուր պէտք է ուտելիք մը ընտրէք այս կրուփնե-
րէն մէկուն մէջէն:

- 1.— Բանջարեղէն և պտուղ
- 2.— Կաթ, հալկիթ, ձուկ, միս, պանիր, լուբիա, ոլոռ, կա-
ղին
- 3.— Հացահատիկ, եգիպտացորենի ապուր, վարսակապուր,
բրինձ, հաց և այլն
- 4.— Շաւար, օշարակներ, քաղցրեղէն (նէլի), մեղր և այլն
- 5.— Ճարպ, կարագ, մարկարին, բամպակի կուտ, իւղ, ձի-
թախղ, կաթած իւղ և նարպ:

Միևնոյն կրուփին մէջ մէկ ուտելիքը միւսին հետ կրնաս
փոխանակել: Օրինակի համար, վարսակապուրը կարելի է
գործածուիլ փոխանակ ցորենի, և հալկիթ կամ երբեմն լու-
բիա՝ փոխան մսի: Բայց, վարսակապուրը կարելի չէ գործա-
ծել կաթի տեղ: Թէ՛ վարսակապուր և թէ՛ կաթ միասին գոր-
ծածէ:

ԴՈՒՔ ՊԵՏՔ Է ԱՄԷՆ ՕՐ ԱՅՍ ԿՐՈՒՓՆԵՐԷՆ ՄԷԿԻՆ ՄԷՋԷՆ
ՈՒՏԵԼԻՔ ՄԸ ԸՆՏՐԷՔ

ԱՀԱ Թէ ԻՆՉՈՒ ՀԱՄԱՐ ԴՈՒՔ ՊԵՏՔ ՈՒՆԻՔ ԱՅՍ ՀԻՆԳ
ԿՐՈՒՓԻՆ

Պտուղներն ու բանջարեղէնները կուտան մէկ մասը այն
նիւթին, ուրկէ մեր մարմինը չինուած է, և որուն միջոցաւ՝
իր շատ մը մասերը գործի կը մղէ: Անոնք զերծ կը պահեն մար-
դը պնդութենէ, ուրկէ յառաջ կուգայ գլխի ցաւ, և որ մարդը
ապուշ կը դարձնէ: Ընտրած տեսակները կախում ունին եղա-
նակէն, բայց, յիշէ՛ որ աժաններն ալ արժէքաւոր են յաճախ,
այնքան, որքան սուղերն են:

կաթ, հաւկիթ, ձուկ, ոլոռ, լուբիա.— Ասոնք մարմինը
կը զարգացնեն, և կը նորոգեն մաշած մասերը: Ասոնց գլխա-
ւոր գործն այդ է: Չոր ոլոռը և լուբիան կարելի է մսի տեղ
գործածել ժամանակ առ ժամանակ, բայց միւս ուտելիքներն
ալ բոլորովին մէկ կողմ թողելու չէ: Կաթն ամենէն օգտակարն
է: Օրական գոնէ մէկ փայնթ կաթ գնէ ընտանիքիդ ամէն մէկ
անդամին համար: Մանուկներուն համար ուրիշ ուէ կերակուր
կաթին տեղը չի կրնար բռնել: Եթէ կրնաս միւս խնայողու-
թեամբ գործածէ, բայց կաթին մասին կծծի մի ըլլար:


ՀԱՅՍՀԱՏԻԿՆԵՐ.— Հաց և նախաճաշի կերակուր: Այս
ուտելիքները կը գործեն իրրեւ վառելանիւթ, և կը մղեն քեզ
գործի, ինչպէս որ քարիւղը վառելով օթօմօպիլի մը մեքենա-
յին մէջ, զայն շարժման մէջ կը դնէ: Այս է անոնց գլխաւոր
գործը: Եւ սովորաբար, անոնք ամենաառաջին վառելանիւթը կը
կազմեն, ասկէ զատ, անոնք մարմնիդ կուտան շինող և կազ-
մող նիւթեր:

Մի' խորհիւր որ ցորենէ հացն է միայն հացահատիկէ ու-
տելիքը: Կառավարութիւնը կը խնդրէ մեզմէ որ ցորենը խնա-
յենք արտասահման գտնուող մեր զինուորներուն և զաշնակից-
ներուն համար: Թող հիւսիսցիները փորձեն հարաւի եգիպտա-
ցորենէ հացը և հարաւցիներն ալ՝ հիւսիսի վարսակապուրը:
Եփելու ուրախութեան կէսը նոր բաներ փորձելուն մէջն է:
Վարսակէ կարկանդակ մը (օթ միլ փուտիմիլ) շատ համեղ է:

Տե'ս գրքոյ 6, պատուէրներու համար

ՇԱՔԱՐՆ ու **ՕՇԱՐԱԿՆԵՐՆ** ալ վառելանիւթեր են. անոնք
ուրիշ ուտելիքներու համ ու ճաշակ կուտան: Անոնք արժէքա-
ւոր կերակուրներ են, բայց շատ մը մարդիկ պէտք եղածէն ա-
ւելի կ'ուտեն անոնցմէ: Քաղցր պտուղներն, անշուշտ, կը պա-
րունակեն աւելի շաքար և մանուկներուն համար աւելի օգտա-
կար են քան թէ բէնտին:

Ճարպը վառելանիւթ է.— Ասոր պէտք ունին մասնաւորա-
բար դժուար գործող բանուորները: Յիշեցէ որ սուղ ճարպե-
րը առան ճարպերէն աւելի լաւ ուտելիք չեն: Գործածեցէք
կաթած իւղ: Մի' թողուք որ ձեր մսագործը ձեր մսին վրայէն
կտրուած իւղերը հանէ: Ասոնք քեզի կը վերաբերին: Մանուկ-
ները պէտք ունին քիչ մը պըթըր ֆէթի: Անոնք տուր կաթով
կամ կարագով միասին:



MILK, EGGS, FISH, MEAT, PEAS, BEANS,—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

CEREALS—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.


Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half of the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

Sugar and syrups are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

Fat is fuel—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

United States Food Leaflet No 4





Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts

Choose Your Food Wisely

STUDY THESE FIVE FOOD GROUPS.

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS—CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS—BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

YOU NEED SOME FOOD
FROM EACH GROUP EVERY
DAY—DON'T SKIP ANY.

Here are the Reasons Why you Need the Five Groups.

FRUITS AND VEGETABLES furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.

